

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС ОБ № 21 ст. Азовской

Е.Н.Копытова

Приказ № 163 от 18.10.2023г.

Заместитель заведующего по АХР

Е.А. Махонина

Медицинская сестра диетическая

В.М.Пинегина

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 21 станицы Азовской
муниципального образования Северский район

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	4,96	5,64	26,17	140,42	68
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,32	9,44	50,97	291,27	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	6,83	7,14	21,9	189,34	58
	Бефстроганов из говяжьего сердца	100	10,23	13,63	9,62	222,81	142
	Каша гречневая	130	2,4	5	21,7	153,0	63
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Кисель	180	0,16	0	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		727,5	24,41	29,33	114,56	801,33	
Полдник:	Омлет	160	12,8	17	5,36	226	35
	Закуска из консервированного зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20,0	36.1
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	14
	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,4	12
итого за полдник		400	15,06	17,21	23,23	306,3	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1642,5	47,09	56,28	196,11	1434,15	

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,28	7,58	26,6	188,6	161
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,64	11,38	51,4	339,45	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5,2	3,5	24,7	166,6	51
	Куриное суфле	70	8,7	8,13	5,09	126,04	39
	Картофельное пюре	150	1,53	5,4	25,39	139,37	34
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		717,5	20,38	20,59	104,16	673,28	
Полдник	Плюшка	70	2,44	2,77	23,52	144,4	766
:	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		270	5,48	7,53	30,98	228,8	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1502,5	33,8	39,8	193,89	1276,78	

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак:	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/25	14,09	15,72	18,1	244,4	24
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
	Какао на молоке	200	3,64	4,16	16,09	112,8	17
итого за завтрак		425	23,11	28,77	49,01	524,8	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,08	5,26	24,1	155,5	61
	Плов с мясом	190	5,16	8,67	29,07	221,85	153
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		697,5	13,29	17,52	105,57	636,57	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
:	Напиток фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
итого за полдник		250	4,75	4,9	60,6	302,5	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1472,5	41,45	51,49	222,53	1499,12	

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,28	8,04	23,79	190,8	76
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,64	11,84	48,59	341,65	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп картофельный с курицей и гренками	200	4,08	3,37	27,52	132,81	73
	Рыба под омлетом	150	12,8	7,8	6,5	174,2	11
	Закуска из консервированной кукурузы	50	1,1	0,2	5,6	29,0	36.2
	Кисель	180	0,16	–	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		647,5	22,01	11,96	99,31	538,72	
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	3,44	3,77	23,52	169,4	773
	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	379
итого за полдник		270	6,14	5,97	37,12	254,9	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1432,5	36,09	30,07	192,37	1170,52	

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак:	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	200	6,4	10,0	22,3	202,3	27
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	8,76	13,8	47,1	353,15	
2 завтрак:	Напиток фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
итого за 2 завтрак		200	1	0	23,4	94	707
Обед:	Суп гороховый	200	4,87	2,62	21,01	123,61	5
	Голубцы ленивые	190	8,99	9,05	7,98	165,94	74
	Закуска из консервированного зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20,0	36.1
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		687,5	19,44	12,36	79,57	517,35	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Яйца вареные	40	5,32	4,66	0,3	62,8	110
	Молоко кипяченое	200	4,69	4,28	8,21	92,34	419
итого за полдник		290	13,76	13,84	45,71	363,64	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1592,5	42,96	40	195,78	1328,14	

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак:	Каша манная	200	6,14	7,6	25,8	189,22	2
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	8,5	11,4	50,6	340,07	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:							
	Борщ с мясом и сметаной	200	6,83	7,14	21,9	189,34	58
	Гуляш из говяжьего сердца	100	10,23	13,63	9,62	222,81	29
	Макароны отварные	130	1,19	5,28	30,12	106,6	30
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Кисель	180	0,16	—	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		737,5	23,3	29,64	126,4	772,88	
Полдник:	Каша гречневая со сгущенкой	130/25	2,51	5,8	22,87	167,5	378
	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	379
итого за полдник		335	5,21	8	36,47	253	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1587,5	37,31	49,34	220,82	1401,2	

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак:	Пудинг творожный со сметаной	150	14,09	15,72	18,1	244,4	24
	Какао на молоке	200	3,64	4,16	16,09	112,8	17
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
итого за завтрак		400	23,11	28,77	49,01	524,8	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп с клецками и курицей	200	3,59	3,08	22,81	141,81	98
	Ежики в сметанно-томатном соусе	85	14,1	17,4	14,2	182,7	20
	Свекла тушеная	130	1,98	3,83	12	89,7	21
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		722,5	24,72	27,9	101,41	673,43	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	70	3,44	2,77	23,52	144,4	774
	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		270	6,48	7,53	30,98	228,8	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1492,5	54,61	64,5	188,75	1462,28	

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	5,4	7,98	24,73	189,82	16
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,76	11,78	49,53	340,67	
2 завтрак:	Напиток фруктовый	200	1	-	23,4	94	707
итого за 2 завтрак		200	1	-	23,4	94	
Обед:	Суп с фрикадельками	200	15,58	16,14	40,83	358,38	114
	Жаркое по-домашнему	190	18,7	24,6	44,68	381,1	436
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		687,5	39,23	44,3	134,49	980,75	
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	110
	Закуска из консервированного зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20,0	36.1
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	14
	Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	12
итого за полдник		280	7,58	4,87	18,17	143,1	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1582,5	55,57	60,95	225,59	1558,52	

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,28	7,58	26,6	188,6	161
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	-	-	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,64	11,38	51,4	339,45	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Рассольник с мясом и сметаной	200	4,2	7,8	15,8	170,6	54
	Рыбное суфле	80	10,2	6,0	5,0	133,6	33
	Картофельное пюре	150	1,53	5,4	25,39	139,37	34
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		737,5	20,98	22,79	98,59	702,79	
Полдник:	Плюшка	70	2,44	2,77	23,52	144,4	766
	Напиток фруктовый	200	1	-	23,4	94	707
итого за полдник		270	3,44	2,77	46,92	238,4	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1522,5	32,36	37,24	204,26	1315,89	

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак:	Лапшевник со сметанным соусом	150/20	6,43	10,08	29,24	298,44	211
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	379
итого за завтрак		420	14,51	21,17	57,66	551,54	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп рыбный	200	2,79	3,68	16,22	107,27	28
	Котлета мясная	80	10,3	14,3	5,76	203,0	46
	Капуста тушеная	150	4,53	6	18,93	131,4	214
	Закуска из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	36
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		727,5	22,57	27,54	89,89	682,94	
Полдник:	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Молоко кипяченое	200	4,69	4,28	8,21	92,34	419
итого за полдник	Соль йодированная на весь день	250 3,75	8,44	9,18	45,41	300,84	
Итого за день		1497,5	45,82	58,19	200,31	1570,57	
	Итого за весь период		427,06	487,86	2040,41	14017,17	
	Среднее значение за период		42	49	200	1400	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	30	55		